

EXTRA

Les bons côtés de la vie – magazine n°146, encarté dans «Le Journal du Jura» — Juin 2015

MULTIMÉDIA
Des robots dans le jardin

CUISINE
Passez-moi le sel

MODE
La Suisse prend le bain

Eté

A travers le sentier maraîcher — C'est le temps des grillades — Bronzer sans coups de soleil: mode d'emploi







EPICSTOCKMEDIA / FOTOLIA.COM, ZVG, WEBER GRILL

EXTRA est un magazine encarté dans «Le Journal du Jura». Il paraît neuf fois l'an.

N° 4 – Juin 2015

Edition
W. Gassmann SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Bienne

Editeur
Marc Gassmann

Directeur général
Marcel Geissbühler

Directeur d'édition
Martin Bürki,
mbuerki@gassmann.ch

Rédacteurs
Theo Martin, rédacteur en chef,
tmartin@gassmann.ch
Nicole Hager

Traducteur
Marcel Gasser

Relecture
Adeline Vanoverbeke

Graphisme
Inédit Publications SA,
Avenue Dapples 7
1001 Lausanne

Concept
Reto Bloesch, gestionnaire de projet de développement
W. Gassmann SA

Tirage
38 000 ex.

Annonces
Gassmann Media SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Bienne
Téléphone: 032 344 83 83
Fax: 032 344 83 53
service@gassmann.ch

Impression et diffusion
W. Gassmann SA
c/o Druckzentrum Bern AG

Photo de couverture
DR/Lorenz Walter

ÉTÉ

4–5 **CAMPS POUR ENFANTS**
Des semaines de vacances inoubliables

6 **SENTIER DES LÉGUMES**
Aperçu du plus grand jardin potager de Suisse

7 **PROTECTION SOLAIRE**
S'exposer au soleil en toute sécurité

9 **SENIORS**
Se découvrir des talents même à un âge avancé

10–11 **HABITAT + CONSTRUCTION**
L'été ou le temps des grillades

ART DE VIVRE

14 **CUISINE + GASTRONOMIE**
Tout ce qu'il faut savoir sur le sel

15 **GOURMANDISE**
Comment planifier le brunch parfait

17 **MODE + STYLE**
Une alternative aux objets de production de masse

19 **MULTIMÉDIAS + GADGETS**
Des robots au jardin



Theo Martin
Rédacteur en chef du magazine EXTRA

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous avons déjà eu un avant-goût de l'été avec les premiers jours de chaleur. Mais la plus belle saison de l'année, dit-on, ne fait que commencer. Les uns s'adonnent aux joies de la baignade, les autres préfèrent les longues soirées au jardin. Au gros de l'été, les mots d'ordre sont: vacances, fête, camping et grillades. Autant de thèmes abordés dans cette édition du magazine *EXTRA*, consacré cette fois-ci aux aspects les plus réjouissants de l'existence.

Beaucoup de gens profitent également de leurs vacances pour se détendre à la lecture d'un bon bouquin. L'oisiveté, pourtant, n'est pas donnée à tout le monde. Le dolce farniente est en effet un art difficile à pratiquer, qui est pourtant aussi essentiel à l'équilibre de l'existence que le travail. Ne nous cassons pas la tête en permanence, n'occupons pas notre temps 24h/24, apprenons aussi à ne rien faire et, de temps à autre, adonnons-nous à l'oisiveté.

EXTRA offre également ses colonnes à des auteurs qui nous livrent régulièrement leurs rubriques. Ainsi, le cuisinier biennois Philippe Berthoud s'intéresse au sel, tandis que le spécialiste en communication Reto Bertschi se penche sur les robots de jardin. Vous découvrirez également dans ces pages un jeune label de mode suisse. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une passionnante lecture. x



OLESIA BILKEI / FOTOLIA.COM

DES VACANCES SANS PAPA NI MAMAN

— Jadis, il n'y avait que les camps scouts. Aujourd'hui, l'offre s'est considérablement étoffée et il existe une multitude de camps qui couvrent à peu près tous les besoins. Ils ont pourtant ceci en commun qu'ils sont à la fois passionnants et instructifs et qu'ils laissent aux enfants des souvenirs impérissables. — **TEXTE** THOMAS UHLAND **TRADUCTION** MARCEL GASSER

Participer à un camp de vacances pour enfants est une expérience telle qu'elle offre des histoires à raconter pour le reste de sa vie. Au milieu d'une horde de gamins du même âge, les repères ne sont plus les mêmes qu'à la maison. Les parents ne sont plus là, le brossage des dents devient une activité annexe. On se fait de nouveaux copains, la forêt devient un vaste terrain de jeux et la nourriture au grand air a des saveurs extraordinaires. Quand la nuit tombe, on est encore dehors, assis autour d'un feu de bois qui crépite. On chante des chansons qu'on n'oubliera plus jamais. Et, à l'extinction des feux, quand les héros et héroïnes disparaissent dans leurs sacs de couchage, le calme est loin d'être revenu, car on a encore plein de choses à se raconter.

Pour un enfant, le camp est l'endroit idéal pour sonder ses limites. «En temps normal, les parents veillent constamment au bien-être et à la sécurité des enfants. Mais lorsque ceux-ci sont loin du cocon familial pendant une semaine ou deux, ils sont un peu plus livrés à eux-mêmes et doivent s'affirmer», explique Silvan Spycher, alias Squirl, chef de division au groupe scout Gottstatt d'Orpond, qui organise chaque année un camp. Dans une maison pour les louveteaux (jusqu'à 11 ans), sous tente pour les plus âgés. En clair: on dort dans un sac de couchage, sur un matelas pas très épais. On va chercher l'eau à la fontaine. Chaque fanion fait lui-même sa cuisine sur son propre feu; parfois ça ne marche pas très bien mais, à l'air libre, c'est toujours meilleur qu'à la maison.

PRENDRE CONFIANCE EN SOI

«En camp, on vit en communauté très étroite; là, on apprend vite à connaître les autres», poursuit Silvan Spycher, qui a déjà codirigé de nombreux camps scouts. «Quand il y a des conflits, il ne suffit pas de bouder dans son coin et d'attendre que ça passe. Il faut adresser la parole aux autres et régler le problème.» C'est pourquoi les camps sont toujours des lieux qui permettent à chacun de développer des compétences sociales. Silvan Spycher a souvent observé que même les enfants timides retrouvent de l'entrain durant un camp et prennent confiance en eux.

Hormis les scouts, il existe d'autres mouvements d'enfants et de jeunesse qui vont dans le même sens. Dans de nombreuses paroisses réformées, les Unions chrétiennes suisses (UC) constituent également des groupes d'enfants qui pratiquent toutes sortes d'activités à l'air libre. En Suisse alémanique, l'équivalent catholique est le mouvement Blauring & Jungwacht. Contrairement au scoutisme, ces deux organisations ont une approche chrétienne des camps, même si la manière de la vivre varie fortement d'un groupe à l'autre. Mais tous ont en commun le fait de mettre en place des camps dans la nature, souvent en collaboration avec la paroisse locale. Afin que les enfants issus de milieux défavorisés puissent y participer, il est souvent possible de solliciter un rabais.

AU MILIEU DE LA NATURE SAUVAGE

Il n'est pas rare que les clubs de sport proposent également des camps. L'activité sportive y est certes privilégiée, mais le jeu et le plaisir font partie

de la démarche. Il existe aussi des organisations sportives comme MS Sports qui organisent des camps de vacances. On peut y tester toutes sortes de disciplines sportives et/ou y approfondir ses talents dans le sport que l'on pratique habituellement.

Pour les enfants qui aiment bien la vie au grand air, les camps dans la nature sauvage restent incontournables. En fonction des approches, les gamins dorment dans des tentes, des tipis ou des cabanes, qu'ils construisent eux-mêmes, toujours au plus près des éléments naturels. Ils apprennent à connaître les plantes comestibles, à observer les animaux et à construire un arc.

Les organisations environnementales mettent sur pied divers camps pour enfants et adolescents, toujours en lien avec des préoccupations écologiques. Le catalogue du WWF est une véritable bible dans ce domaine. On y trouve de tout, du camp de trekking pour ados au safari dans le Parc national en passant par le camp de vacances pour enfants et les trekkings accompagnés à dos d'âne pour les tout-petits.

CAMPS THÉMATIQUES

Il existe toutes sortes de camps musicaux qui prennent en charge les enfants branchés musique. Souvent ce sont les sections jeunesse des fanfares qui les organisent. De nombreuses sociétés de musique du Seeland, de Gals à Safnern, se sont associées pour organiser le grand Camp de musique du Seeland. Hélas, le camp 2015 affiche déjà complet. Celles et ceux qui aiment chanter peuvent s'inscrire au camp d'une chorale. L'une des organisations les plus connues est Adonia, qui met chaque année en scène une comédie musicale sur un thème biblique et, avec plusieurs chœurs régionaux, effectue ensuite une tournée de deux semaines à travers toute la Suisse.

Les enfants atteints dans leur santé, qui souffrent par exemple d'asthme ou de maladie cœliaque, ne sont pas oubliés. Diverses associations leur proposent en effet des camps durant lesquels tout est mis en œuvre pour répondre à leurs besoins spécifiques. Pour ces enfants, ces rencontres sont souvent plus agréables car, pour une fois, ils ne passent pas pour des cas particuliers. A Berne, il existe même un camp de vacances (le Cooltour) qui s'adresse conjointement aux enfants et aux adolescents malvoyants et voyants.

Si les camps sont sans aucun doute un enrichissement pour les enfants, ils le sont aussi pour les parents. Beaucoup de ceux qui exercent une activité professionnelle sont reconnaissants de pouvoir confier leur progéniture à des personnes fiables durant les vacances. Ils savent que, pendant qu'ils travaillent, leurs enfants vivront une expérience passionnante. Et ils sont également nombreux à saisir cette opportunité pour retrouver leur vie de couple et s'accorder quelques jours romantiques. x


OLESIA BILKEI / FOTOLIA.COM

Pour que le camp soit un succès

Lorsqu'un enfant se sent bien dans son club de sport ou dans son groupe de scouts, il n'est pas bien difficile de le convaincre de partir en camp, surtout si son meilleur copain ou sa meilleure amie est également de la partie. Il en va tout autrement si l'on doit s'inscrire pour un camp où les participants ne se connaissent pas, viennent même peut-être de régions différentes. On ne devrait donc jamais contraindre un enfant à rejoindre un camp. Il ne s'y sentirait probablement pas bien. En revanche, s'il n'est pas tout seul à débarquer dans un milieu inconnu, il se sentira tout de suite plus à l'aise. Dès lors, peut-être le frère et la sœur peuvent-ils s'inscrire ensemble avec un copain ou une copine? Si l'on ne connaît pas l'organisation responsable du camp, il est recommandé de s'informer à son sujet et, éventuellement, de prendre personnellement contact avec les dirigeants. Si le camp est trop cher pour le budget familial, il existe en maints endroits un rabais sur demande. Le deuxième et le troisième enfant d'une famille bénéficient éagelement souvent d'une réduction. Les camps où les deux sexes sont représentés ont une dynamique qui leur est propre, différente de celle des camps de garçons ou des camps de filles. Pour un(e) jeune adolescent(e), l'expérience de n'être entouré(e) que d'enfants du même sexe peut être à la fois enrichissante et relaxante.

SUR LE SENTIER DES LÉGUMES À TRAVERS LE SEELAND

— Le sentier des légumes est une expérience particulière qui permet de jeter un œil sur le plus grand jardin potager de Suisse. —

Jusqu'à mi-octobre, les visiteurs ont l'occasion de découvrir au plus près les cultures maraîchères du Seeland. Plus de 40 variétés différentes de légumes sont cultivées dans le Grand Marais. Découvrez les légumes au fil de la saison et venez admirer le spectacle étonnant d'alignées de centaines et de centaines de salades sur pied. Venez sur place voir à quoi ressemble une butte d'asperges ou comment poussent les carottes. Une telle excursion est idéale pour les familles, les classes d'école et les sociétés.

ITINÉRAIRES CYCLISTES INDIVIDUELS – ROUGE OU VERT

Sur le sentier des légumes mis sur pied par la Fédération des producteurs de légumes des cantons de Berne et de Fribourg (GVBF), les amateurs de balades cyclistes peuvent emprunter deux itinéraires parfaitement indiqués.
Le plus court, marqué en vert, permet de parcourir globalement 25 km, aller et retour, à savoir une demi-journée de randonnée entre Anet et Chiètres. Le sentier didactique vert est parsemé de panneaux informatifs consacrés aux plus de 50 variétés de légumes cultivées dans la région. L'itinéraire rouge est plus long (45 km en tout), raison pour laquelle il est recommandé aux marcheurs d'opter pour le parcours vert. Les distances de marche varient en fonction de l'humeur, grâce à la proximité immédiate des gares ferroviaires (Chiètres-Müntschemier: env. 6 km; Chiètres–Anet: env. 11 km)

EN VÉLO OU À PIED

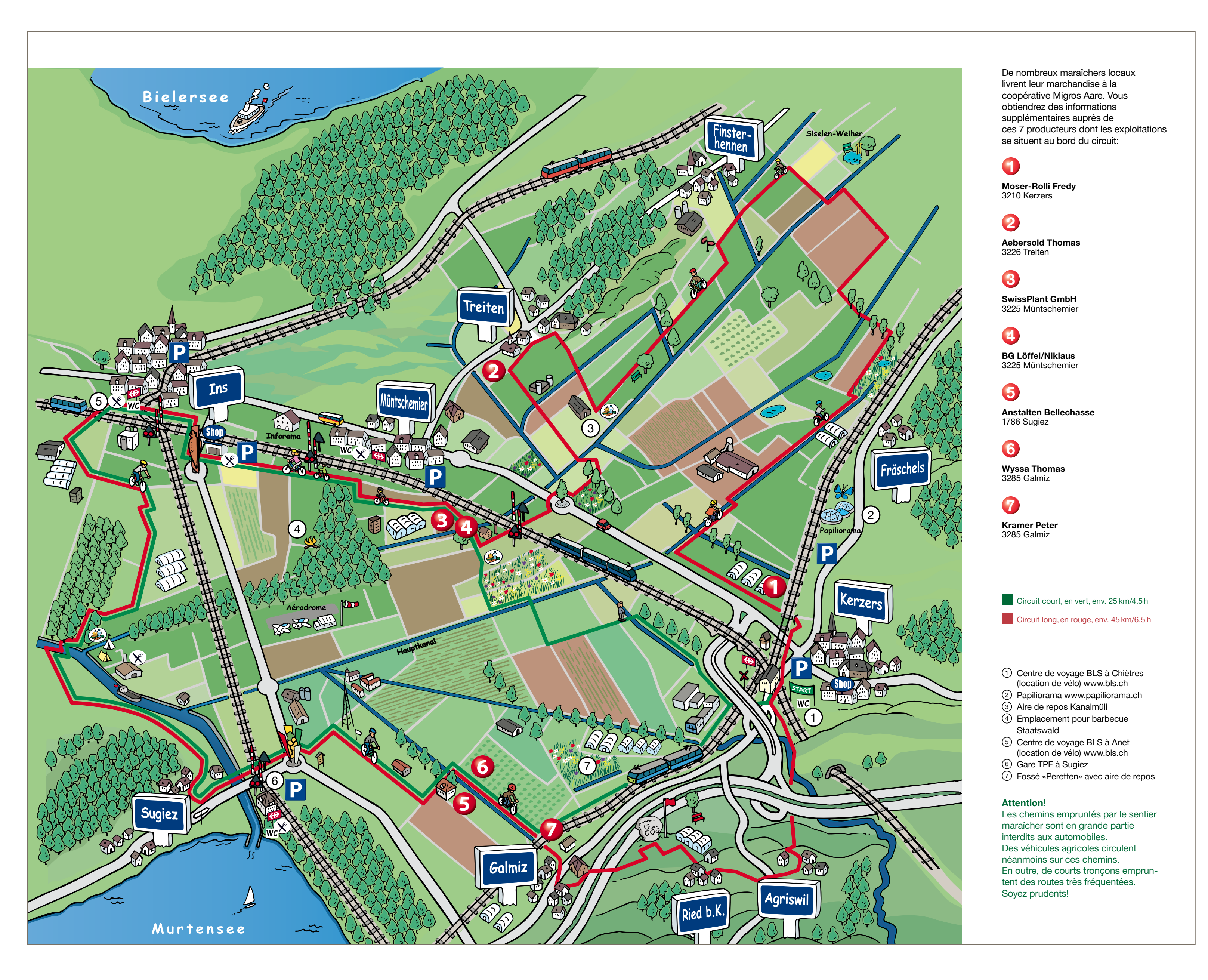
Pour une balade à pied ou en vélo à travers le Grand Marais, les points de départ sont les mêmes: la gare de Chiètres ou la gare d'Anet (www.bls.ch), où l'on trouvera des places de stationnement gratuites. Dans les centres de voyages des BLS, il est possible de louer des bicyclettes. Le trajet est extrêmement bien signalisé et conduit les randonneurs sur des chemins plats à circulation réduite. Il suffit de suivre les flèches. A chaque détour ou presque, il y a quelque chose de passionnant à découvrir. Les places réservées aux grillades et les aires de repos pour pique-niqueurs sont indiquées sur la carte.

LE PLUS GRAND JARDIN POTAGER DE SUISSE

Le Grand Marais est une région de basses terres marécageuses qui s'est constituée à la suite d'inondations récurrentes. Cette zone à l'origine inondable située entre les trois lacs du Jura (lacs de Bienne, de Neuchâtel et de Morat) s'étendait sur une surface de 7700 hectares. Afin de rendre cultivables ces terres marécageuses, on procéda à deux corrections des eaux du Jura (1868-1878 et 1962-1972) dans l'intention d'assécher toute la zone. Le niveau des lacs fut abaissé et le cours de l'Aar fut dirigé dans le lac de Bienne par le biais du canal de Hagneck. Les sols de tourbe ainsi mis au jour et la terre brune riche en calcaire et en substances alcalines sont très fertiles et particulièrement propices à la culture maraîchère.

Le sentier des légumes est sponsorisé par la Coopérative Migros Aare, qui soutient dans ses magasins la vente de spécialités et produits locaux. Les légumes poussant dans la région sont récoltés au moment qui convient, traités et conditionnés avec soin: c'est ainsi qu'il faut entendre l'engagement du label «De la région», qui fête cette année le 10e anniversaire de sa création. **x**

http://www.gemuese.ch/gemuesepfad (uniquement en allemand)



En collaboration avec

VSGP UMS USPV

S'EXPOSER AU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

— Bien se protéger du soleil est une nécessité absolue. Et si l'on s'y prend correctement, il n'y a aucune raison de se priver d'une séance de bronzage. —

TEXTE THOMAS UHLAND
TRADUCTION MARCEL GASSER

Aujourd'hui, être bronzé, c'est être en forme: arborer une peau brune est un signe de santé et de vitalité. Et il y a du vrai là-dedans: le soleil a effectivement un effet revitalisant sur les organismes; il redonne du tonus aux corps fatigués. Mais il en va du soleil comme de beaucoup de choses dans la vie: en abuser nuit à la santé. C'est particulièrement vrai au printemps et au début de l'été, quand la peau n'est pas encore accoutumée au rayonnement solaire. On attrape alors facilement un coup de soleil. Les personnes au teint clair sont particulièrement exposées et deviennent rouges, souvent dès les premières minutes.

La peau dispose certes de sa propre protection contre les rayons UV. Sous l'effet des rayons UVB, les mélanocytes, qui sont les cellules responsables de la pigmentation de la peau, prennent de la couleur: c'est l'effet de bronzage. Et sous l'effet des rayons UVA, la peau devient plus épaisse et plus tannée. Ces deux phénomènes protègent l'épiderme des morsures du soleil. Mais seulement dans une moindre mesure: rester longtemps au soleil et s'exposer à un rayonnement extrême, par exemple en haute montagne ou à la piscine, peut s'avérer dangereux. Nul ne saurait alors faire l'économie d'une solide protection solaire.

Pour éviter les coups de soleil, le moyen le plus sûr reste encore de ne pas s'exposer trop longtemps, notamment sur le coup de midi, lorsque le rayonnement est le plus fort. Là, il est conseillé de se mettre à l'ombre. Les habits protègent efficacement contre les rayons UV. Des T-shirts usuels, pas trop fins, suffiront amplement, pour autant qu'ils couvrent également les épaules, dont la peau fine est particulièrement sensible. Les personnes très sensibles opteront pour des vêtements spécialement conçus, qui captent la majeure partie des rayons UV. Si l'on ajoute à ces précautions un chapeau d'été, qui aura l'avantage de protéger le visage et les yeux, on sera déjà bien armé.

Reste à protéger les parties nues: le visage, les bras, les mains, les jambes et les pieds. Une bonne crème solaire avec un indice de protection élevé fera l'affaire. La règle d'or n'est pas très compliquée: plus votre peau est sensible, moins elle s'accoutume au soleil. Et plus le rayonnement solaire est intense ou plus la durée d'exposition au soleil est longue, plus l'indice de protection doit être élevé. Quant aux enfants, ils nécessitent toujours une protection maximale.

S'exposer trop longuement au soleil, c'est courir le risque d'attraper un coup de soleil. La peau devient rouge, les brûlures sont parfois importantes et douloureuses et, dans les cas les plus graves, des cloques et des œdèmes se forment. Il ne reste plus qu'à rafraîchir les endroits endoloris en y appliquant des tissus humidifiés à l'eau froide, des gels à congélation ou de l'argile acétique. Il convient également de beaucoup boire et, bien évidemment, de renoncer pour un temps aux bains de soleil. x



Enfants: protection maximale!

Chez les enfants, chaque coup de soleil augmente le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. C'est la raison pour laquelle il est impératif de protéger du soleil la peau des enfants dans les premières années de vie. La peau ne développe sa faculté d'autoprotection qu'avec les années. Par conséquent, les nourrissons ne doivent en aucun cas être exposés au soleil durant leur première année d'existence, même enduits de crème solaire. Plus tard, les enfants requièrent toujours une vigilance particulière en matière de protection solaire: crème (en remettre après chaque baignade!), habits, chapeau et lunettes de soleil s'imposent. Et on évite le soleil de midi!

CETTE CARTE EST UN ATOUT MAÎTRE

10% RABAIS
TOUS LES MARDIS*

Du 30.6 AU 1.9.2015

La carte senior, le sésame des sexagénaires et plus (nés à partir de 1955).

* Du 30.6 au 1.9.2015, **10% de réduction** sur vos achats dans les supermarchés Migros, les magasins VOI et auprès des partenaires Migros, ainsi que dans les restaurants et Take Away Migros de la **société coopérative Migros Aar** (AG, BE, SO).

Pas encore de carte senior?
Adressez-vous au service clientèle de votre supermarché Migros, contactez-nous gratuitement par téléphone au **0800 001 688** ou en ligne sur **www.migros-aare.ch/cartesenior.**









Société coopérative Migros Aar





Conseils pour une vie équilibrée

- Manger 5 portions de fruits et légumes par jour
- Manger suffisamment de produits laitiers et de protéines
- Utiliser des huiles de qualité (comme l'huile de colza ou l'huile d'olive, riches en acides gras bénéfiques); ne pas chauffer l'huile plus que nécessaire
- Opter pour des méthodes de cuisson délicates
- Relever les mets de fines herbes fraîches
- Bouger régulièrement, à différents rythmes
- Ne pas oublier de se détendre, physiquement et psychiquement

www.delifit.ch

«L'AUTOMNE DE LA VIE», C'EST ÇA!

— Cours de yoga, de country line dance, de cuisine ou d'anglais, les seniors actifs retrouvent une seconde jeunesse dans les cours de l'Ecole-club Migros. —

L'alimentation et la formation sont des thèmes qui ont le vent en poupe auprès des seniors, et Migros dispose d'une multitude d'offres qui vont dans ce sens. Envie de danser, de découvrir de nouvelles recettes, de travailler sur l'ordinateur ou d'exercer vos talents artistiques et artisanaux? Par leur diversité, les cours de l'Ecole-club Migros offrent aux seniors l'opportunité idéale de remplir leurs journées d'activités distrayantes et instructives. L'Ecole-club est en outre un endroit d'échange où l'on rencontre des personnes qui partagent les mêmes goûts.

DÉCOUVRIR SES PROPRES TALENTS ET DE NOUVELLES PERSONNES

L'enseignement des langues s'effectue selon plusieurs niveaux: les cours de conversation, plutôt informels, côtoient les cours de remise à niveau pour les personnes avancées qui souhaitent consolider leurs bases en grammaire et en expression. De nombreuses leçons de fitness sont adaptées aux besoins des seniors. Sur un rythme approprié, ces derniers peuvent ainsi renforcer leur dos et améliorer de manière durable leur mobilité et leur stabilité. Les personnes qui ne souhaitent pas s'inscrire dans la durée à un cours hebdomadaire peuvent participer à des ateliers organisés sur un ou deux jours. Les sites de l'Ecole-club Migros Aare sont notamment Aarau, Baden, Berne, Bienne, Olten, Soleure, Thoune, Wohlen et Zofingen. Le service clientèle donnera tous les renseignements nécessaires au numéro de téléphone gratuit 0844 844 900. Quant aux cours qui s'adressent aux seniors, ils figurent sur le site www.klubschule.ch, rubrique seniors.

LE RESTAURANT, UN LIEU DE RENDEZ-VOUS

Les restaurants Migros sont également des lieux de rendez-vous fort appréciés des seniors. Un déjeuner, un café ou un repas de midi peuvent être l'occasion idéale de se retrouver entre amis. Et pourquoi pas de se poser un instant pour lire le journal ou prendre une collation avant ou après les courses (par ex. café + douceur, etc.) D'autant plus qu'on peut y profiter du wi-fi gratuitement.

DÉLIFIT, UNE CUISINE ÉQUILIBRÉE POUR TOUS LES JOURS

Délifit est la cuisine tout en légèreté et en fraîcheur proposée par Migros aux personnes qui ont envie de se faire plaisir en mangeant à l'extérieur. Ce label prépare des plats sains et équilibrés, riches en substances nutritives, élaborés à partir de produits et d'ingrédients frais et naturels. Tous les plats de Délifit sont composés avec l'aide de nutritionnistes, conformément à la pyramide alimentaire conçue par la Société suisse de nutrition, qui veille à leur équilibre: les denrées qui se trouvent à la base de la pyramide doivent se trouver en grande quantité dans les menus, en revanche celles qui se trouvent au sommet doivent être présentés en petite quantité. **x**

En collaboration avec la Coopérative Migros Aare

Des avantages pour les seniors

Etes-vous de ceux qui profitent volontiers des rabais spéciaux et des offres permettant d'économiser? Alors la carte avantages seniors de la Coopérative Migros Aare est exactement ce qu'il vous faut.

Si vous fêtez vos 60 ans (ou plus) en 2015, vous pourez profiter de certains avantages et économiser tout au cours de l'année, mais à des moments bien précis, dans les supermarchés, restaurants et Take Away Migros, ainsi qu'auprès des partenaires Migros et des filiales VOI de la Coopérative Migros Aare (Argovie, Berne, Soleure).

Du mardi 30 juin au mardi 1er septembre, les titulaires de la carte seniors bénéficieront tous les mardis de 10% de rabais sur leurs achats (à l'exclusion des grandes surfaces spécialisées).

Vous ne possédez pas encore votre carte avantages? Annoncez-vous au numéro de téléphone gratuit 0800 001 688 ou inscrivez-vous au guichet d'accueil de la clientèle dans votre filiale Migros.

WEBER GRILL

—
Les amateurs de flammes et de cuisine au feu de bois se tourneront naturellement vers les barbecues à charbon de bois. Ceux qui préfèrent une cuisson rapide, facile, maîtrisée, tout en conservant l'aspect feu opteront pour le gaz. Enfin, les amateurs de facilité et les citadins choisiront un gril électrique.

UN GOÛT D'ÉTÉ

— L'été arrive... et avec lui nos envies d'organiser des repas simples et conviviaux à l'extérieur. Un bon barbecue est notre principal allié pour réaliser des recettes simples et savoureuses. —

TEXTE NICOLE HAGER

L'offre en matière de barbecues et d'options est aujourd'hui pléthorique. Il n'est donc pas facile de faire son choix parmi tous les types de grils disponibles sur le marché. Avant de se décider pour un modèle ou pour un autre, il faut se poser un certain nombre de questions pour cibler au mieux son achat. Il s'agit d'abord de déterminer si l'on va plutôt opter pour un barbecue à charbon de bois, électrique ou à gaz. Chacune de ses options à ses avantages et ses inconvénients.

Facile et rapide à utiliser, le barbecue à gaz permet de maîtriser parfaitement la cuisson et la température. «Mais certains clients craignent les explosions, pourtant extrêmement rares, avec ce type de barbecues», observe Monika Tomasz, l'une des responsables du secteur grils au garden-center Dietrich, à Gampelen.

Ceux qui préfèrent les barbecues à charbon de bois ou à bois apprécient l'ambiance du feu qui s'en dégage et le goût caractéristique. Ils doivent cependant se montrer patients avant de pouvoir lancer la cuisson, assez longue et pas forcément uniforme si elle est mal maîtrisée.

Quant à l'option électrique, d'usage facile, elle convient en intérieur comme en extérieur. Mais pour les amateurs de grillades, il ne s'en dégage pas la véritable ambiance barbecue et le goût fumé typique.

Autres points à préciser avant de choisir son barbecue: pour combien de personnes cuisine-t-on? Le nombre déterminera la grandeur du modèle. Les habitudes culinaires peuvent aussi grandement influencer le choix. «Les barbecues les plus élaborés permettent une plus grande variété de recettes, parce qu'ils peuvent disposer d'une plancha, d'un four ou encore, par exemple, d'un tournebroche», détaille Monika Tomasz.

L'esthétique ne doit pas non plus être oubliée. Les grils d'aujourd'hui sont plus modernes et adoptent des designs bien différents. Si bien qu'il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Chez Dietrich, à Gampelen, les prix des modèles exposés s'échelonnent de 119 à 4399 francs. Qu'est-ce qui explique une telle différence de coût? Une belle brochette de détails pas si insignifiants.

Le nombre de brûleurs, par exemple. Plus il y en a, plus la cuisson s'avère uniforme. Autre élément quasi indispensable d'un barbecue: le récupérateur de graisse. Il empêche que les graisses des mets ne s'écoulent sur le gril, créant ainsi des flammes venant calciner les aliments. Si cet élément est en plus amovible, cela facilite grandement l'entretien du barbecue.

Le prix du produit peut également être majoré si celui-ci est réalisé, même partiellement, en inox, matière qui résiste à la rouille, plutôt qu'en acier émaillé. D'un point de vue esthétique, certains barbecues sont munis de portes qui dissimulent la bouteille de gaz et qui permettent en plus des rangements. D'autres accessoires à ne pas négliger facilitent l'utilisation d'un barbecue, comme un plan de travail ou un réchaud latéral. En la matière, plus il y a d'accessoires, mieux c'est.

Difficile toutefois de s'assurer de la qualité d'un produit avant que celui-ci ne tombe en panne ou qu'il faille en changer une pièce. C'est alors que les surprises peuvent se révéler fâcheuses. Monika Tomasz constate que de nombreuses marques vendues en grandes surfaces renouvellent constamment leurs modèles et qu'il s'avère souvent pénible de trouver une pièce de rechange deux ans seulement après un achat. D'autres constructeurs, au contraire, convaincus de la qualité de leurs produits, assurent une garantie de 5 à 25 ans selon les modèles.

Votre choix est fait? Avec un magnifique barbecue sur votre balcon, sur votre terrasse ou dans votre jardin, ne reste plus qu'à espérer un ciel clément, une table bien garnie et des amis: la recette du bonheur aux saveurs d'été. x


WEBER GRILL



La spécialiste ès grils Monika Tomasz dispose actuellement d'un barbecue à charbon de bois, mais rêve d'un modèle à gaz.

Electrique, à gaz ou à charbon de bois? A chacun son barbecue

Pour les personnes vivant en appartement, avec ou sans balcon, que ce soit en famille, en couple ou en solo, le barbecue électrique est la meilleure solution. Il existe même des modèles de table. Pour les couples ou familles disposant d'une terrasse, les modèles à gaz couverts et éventuellement à charbon de bois sont indiqués, pour autant qu'on n'incommode pas les voisins par des émanations d'odeurs et de fumée. Pour les personnes disposant d'un jardin, tous les modèles à gaz ou à charbon de bois conviennent.

Croisière sur le canal de la Marne de Châlons-en-Champagne à Paris

— Croisière de 7 jours et 6 nuits | du 27 août au 2 septembre 2015 —

CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE – TOURS-SUR-MARNE – ÉPERNAY – DORMANS – CHÂTEAU-THIERRY – SAINT-JEAN-LES-DEUX-JUMEAUX – MEAUX – LAGNY-SUR-MARNE – PARIS

PROGRAMME DE VOYAGE

1er jour, je. 27/08/15:
Bienne – Châlons-en-Champagne
Voyage en car de luxe Edelline de Bienne à **Châlons-en-Champagne.** Déjeuner en route. Dans la soirée, embarquement à bord du bateau. Accueil et présentation de l'équipage. Dîner à bord. Escale de nuit à Châlons-en-Champagne.

2e jour, ve. 28/08/15:
Châlons-en-Champagne – Tours-sur-Marne – Epernay
Départ du bateau en direction de Tours-sur-Marne, que nous atteindrons en milieu de journée. En début d'après-midi, transfert en autocar jusqu'à Châlons-en-Champagne pour la **visite guidée de la ville,** nommée la Venise pétillante! Au fil de l'eau, vous découvrirez la Marne, le Mau et le Nau, le canal, vous traverserez le petit Jard, véritable écrin de verdure, admirerez sous un angle inhabituel le couvent Sainte-Marie, l'Eglise Notre-Dame-en-Vaux, et découvrirez le riche patrimoine culturel de la région. En fin de visite, dégustation de produits du terroir de Champagne-Ardenne. Pendant ce temps, le bateau poursuivra sa navigation jusqu'à Epernay, où nous le rejoindrons en autocar. Escale de nuit.

3e jour, sa. 29/08/15:
Epernay – Dormans – Château-Thierry
Départ pour la **visite de la célèbre Route du champagne.** Découverte commentée du village de **Hautvillers,** berceau du champagne où vécut Dom Pérignon, qui a mis en place la méthode dite champenoise. Les nombreuses ruelles aux noms évocateurs – ruelle du Cul de Lampe, rue des Buttes, du Dessous des Clos, de Bacchus – vous emportent au cœur de l'histoire de cette commune que beaucoup appellent «la Perle du champagne». Puis **visite d'une grande maison de champagne** suivie d'une **dégustation.** Pendant ce temps, le bateau poursuit sa navigation en direction de **Dormans.** Retour à bord du bateau à Dormans en milieu de journée. Après-midi de navigation vers **Château-Thierry.** Profitez de cet après-midi pour admirer les beaux paysages du canal de la Marne. Nous passerons par les villes de Passy-sur-Marne, Jaulgonne et Mézy-Moulins. Arrivée en début de soirée. Escale de nuit.

4e jour, di. 30/08/15:
Château-Thierry – Saint-Jean-Les-Deux-Jumeaux
Départ à pied pour la visite du **musée Jean de la Fontaine,** puis continuation à travers la ville de **Château-Thierry** en passant par **les remparts du château et l'hôtel Dieu,** où vécut également Jean de la Fontaine. Retour à bord et départ du bateau vers **Saint-Jean-Les-Deux-Jumeaux.** Durant cet après-midi de navigation, nous passerons par les villes de Drachy, Champigny, nous parcourrons les paysages de la Seine-et-Marne, parsemés de vignes. Arrivée dans la soirée. Escale de nuit.

5e jour, lu. 31/08/15:
Saint-Jean-Les-Deux-Jumeaux – Meaux – Lagny-sur-Marne
Tôt le matin, navigation vers **Meaux.** Arrivée à Meaux et, l'après-midi, départ pour la **visite de cette charmante ville.** De la **cathédrale Saint-Etienne au palais des évêques** en passant par les **remparts gallo-romains** et le magnifique **jardin Bossuet** traditionnellement attribué à Le Nôtre, l'occasion vous est donnée de voyager à travers le temps et l'histoire. Puis, découverte de la **salle d'exposition du brie de Meaux,** avec projection d'un film où l'on vous expliquera les techniques d'élaboration du célèbre fromage de la région. Une **dégustation** de cette spécialité proclamée «Prince des fromages» par Talleyrand en 1815 viendra conclure votre visite. Pendant ce temps, le bateau naviguera vers **Lagny-sur-Marne,** où nous le rejoindrons en autocar. Escale de nuit.

6e jour, ma. 01/09/15:
Lagny-sur-Marne – Paris
Tôt le matin, départ du bateau vers **Paris.** En début d'après-midi, arrivée à **Paris,** puis départ en autocar pour la visite en autocar et à pied. Ce tour de la ville vous emmènera dans les grands sites de la capitale, comme **le quartier République, les Grands Boulevards, l'Opéra, la Madeleine, la place Vendôme, le Louvre.** A partir du Palais-Royal, nous vous invitons à une promenade inédite des **plus beaux passages couverts de Paris.** Raccourcis pour les piétons, les passages sont autant de villages au cœur de la capitale. Vous remonterez ainsi le temps et l'histoire autour du Palais-Royal. Ces galeries ont gardé tout leur charme mais Shiseido, Jean Paul Gaultier, Stella Mc Cartney et bien d'autres y apportent luxe et folie. Retour à bord en autocar pour la soirée de gala. Escale de nuit.

7e jour, me. 02/09/15:
Paris – Bienne
Petit déjeuner à bord. Débarquement à 9h. Retour direct en autocar vers Bienne. Repas léger en route. Arrivée dans la soirée. **x**



NOS ATOUTS

Ce prix comprend: le voyage en autocar Edelline pendant tout le voyage, avec chauffeur et hôtesse/guide; déjeuner léger en route les 1er et 7e jours; la croisière selon le programme, en cabine double climatisée avec douche/WC; la pension complète pendant la croisière avec les boissons lors des repas et au bar (sauf champagne et certains vins selon la carte); le cocktail de bienvenue et la soirée de gala; les taxes portuaires; toutes les excursions et entrées mentionnées dans le programme; l'assistance d'un guide à bord et pendant les excursions.

Ne sont pas compris: toutes les boissons ne figurant pas dans le forfait; l'assurance annulation obligatoire; les dépenses personnelles.



Notre bateau: péniche à deux ponts «Raymonde»*****

Construit en 2014, 12 cabines doubles (24 passagers); 5 membres d'équipage. Spacieux salon avec bar, restaurant, pont soleil avec transats et parasols, pont barbecue, jacuzzi à l'avant du bateau, vélos disponibles à bord, wi-fi à bord. Chaque cabine, spacieuse avec vue extérieure, est équipée de deux lits bas, d'un cabinet de toilette avec douche et WC, d'un téléviseur, d'une radio, d'un téléphone interne, d'un coffre-fort et d'une climatisation réversible.

Prix spécial abonnés Journal du Jura:

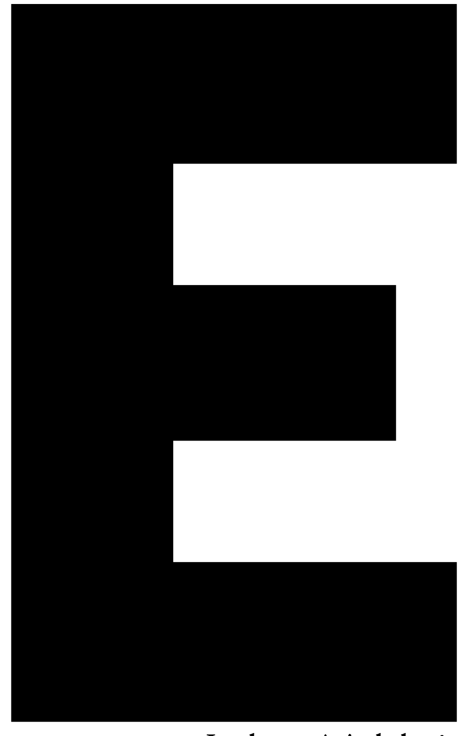
Fr. 1985.– par pers. en cabine double (aucune cabine individuelle disponible)

Supplément non-abonnés:
Fr. 200.– par pers.

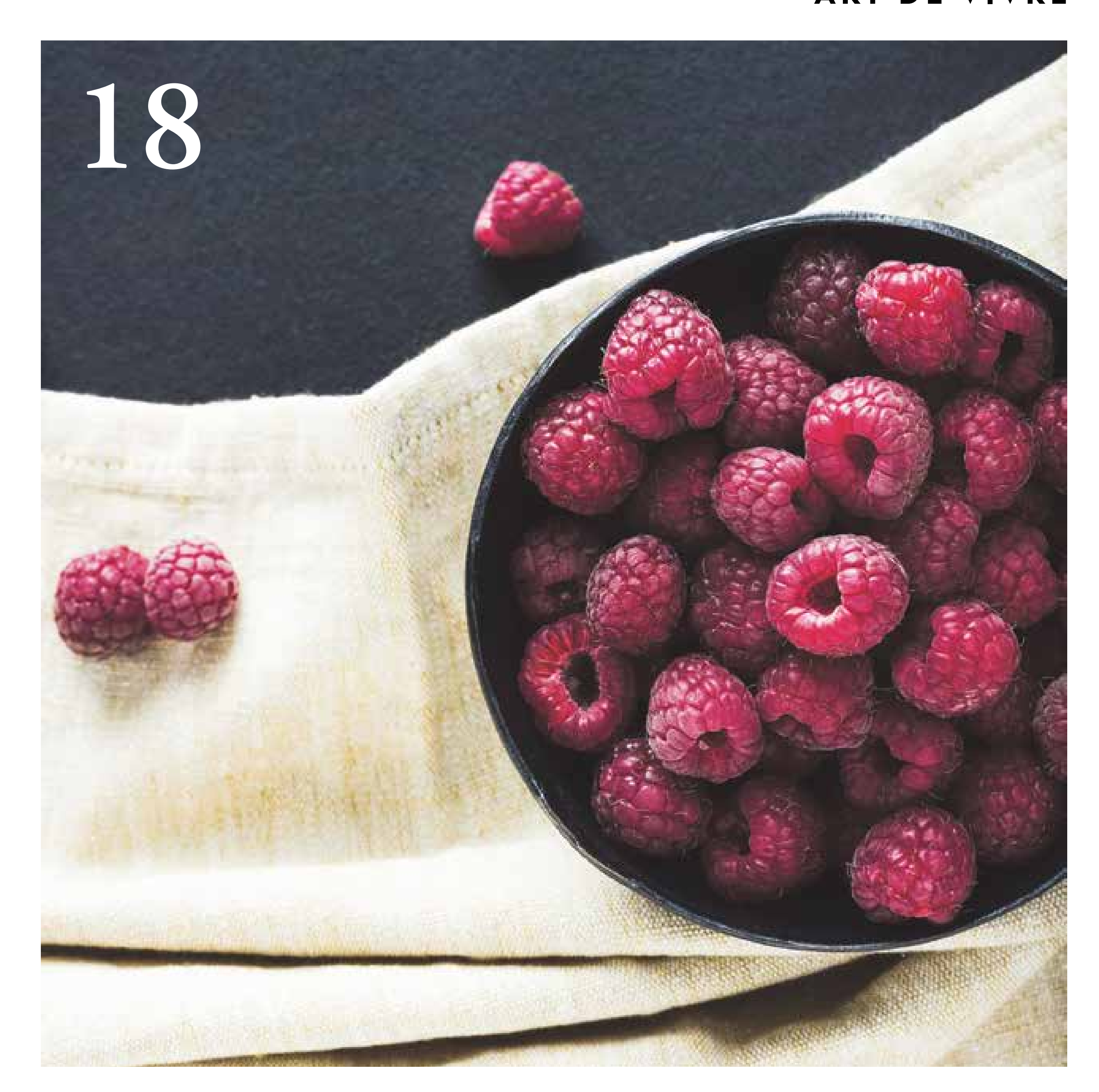
Renseignements et inscriptions
NATURAL VOYAGES BIENNE SA
6, rue de la Gare (dans le passage)
2501 Biel/Bienne
Tél. 032 322 05 22
info@natural-travel.ch

En collaboration avec





— Les bons côtés de la vie





Goûtons

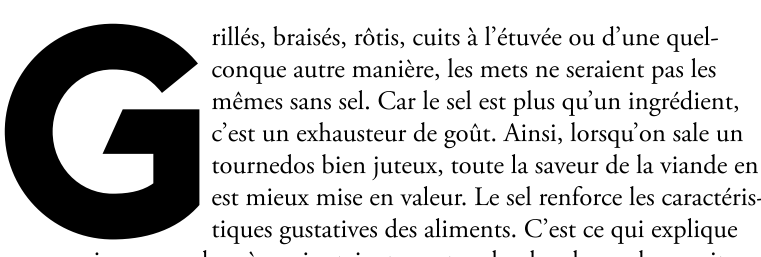
A un brunch gourmand, à une sauce au chocolat relevée de sel, aux courbes de maillots de bain «made in Switzerland». **x**





Philippe Berthoud
Cuisinier

Goûter d'abord, saler après



— Le sel donne du goût. Pas seulement à la viande, mais aussi à un cake au citron, à une sauce de dessert. Et il peut aussi faire fuir les fourmis. Vraiment indispensable! —

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD **TRADUCTION** MARCEL GASSER



DR

Grillés, braisés, rôtis, cuits à l'étuvée ou d'une quelconque autre manière, les mets ne seraient pas les mêmes sans sel. Car le sel est plus qu'un ingrédient, c'est un exhausteur de goût. Ainsi, lorsqu'on sale un tournedos bien juteux, toute la saveur de la viande en est mieux mise en valeur. Le sel renforce les caractéristiques gustatives des aliments. C'est ce qui explique pourquoi nos grands-mères ajoutaient une touche de sel au cake au citron qu'elles préparaient pour les anniversaires. Ce n'était ni pour aider le cake à lever, ni pour lui donner meilleure allure. C'était pour le goût. Car le sel met en évidence les saveurs citronnées du gâteau. C'est ce qui explique pourquoi le leur était le meilleur. Jusqu'à aujourd'hui.

L'une de mes sauces de dessert préférées est une sauce au chocolat salée. Voici comment procéder: chauffer 2,5 dl de lait, 90g de beurre salé et 50 g de sucre brun dans une poêle jusqu'à ce que le beurre et le sucre fondus. Retirer la poêle du feu, ajouter 250 g de chocolat noir haché avec un peu de pulpe de vanille et faire fondre, tout en remuant. Puis verser généreusement sur votre dessert favori.

Le sel est la polyvalence même. Je pense à un poisson en croûte de sel, au sel grossier sur un bretzel, au sel dans l'eau des pâtes ou sur les routes en hiver. Le sel est efficace contre les invasions de fourmis, pour résorber les taches de vin ou éteindre les flammes dans le gril, lorsque la graisse s'égoutte sur la braise. La teneur en sel de l'eau de mer est de 3,5%, ce qui représente tout de même trois cuillères à soupe par litre d'eau. Dix cuillères à soupe de sel par jour et par personne et c'est la mort assurée. Le sel est un exhausteur de goût naturel, contrairement à «l'amorate», ce truc jaune qui contient du glutamate monosodique et qui n'a donc pas voix au chapitre dans ma cuisine, raison pour laquelle je l'ai certainement mal orthographié. Les glutamates sont à éviter, car ils augmentent l'appétit et étouffent les délicats arômes naturels des aliments. Alors, vade retro satanas…!

En cuisine, il est important de toujours goûter d'abord, et de saler après, et encore, avec prudence. Car on peut toujours rajouter du sel, mais il est plus difficile d'en enlever. De même, on ne devrait jamais saler la viande avant de la cuisiner, car le sel en retire le jus que nous aimons tous retrouver dans notre entrecôte.

DES SELS DRÔLEMENT SALÉS

Il existe une grande diversité de sels. Je connais la fleur de sel, le sel de l'Atlas, le sel des Incas, les sels colorés de Hawaii, le Maldon Sea Salt Flakes ou le sel de l'Himalaya, que l'on trouve aujourd'hui dans tous les ménages. Rien que pour vous, j'ai effectué une dégustation de sels à l'aveugle, dont je vous livre ma conclusion.

Sel de source: sel au gros grain provenant du Portugal. Couleur blanche. En bouche, saveur salée.
Sel des Carpates: découvert en Europe il y a 3500 ans. Délicat en bouche, saveur salée, qui culmine dans une finale salée. Qui l'eût cru?
Sel de l'Atlas: provient d'un massif montagneux du Maroc. Ici aussi, en bouche, salinité salée, avec une finale saline.
Vous l'aurez compris, tous les sels ont strictement le même goût. Et quand je dis tous, c'est tous, vous pouvez me croire. Quel que soit le prix.

Le sel pur contient 98% de chlorure de sodium. Les 2% de minéraux qui restent, par exemple les ions de fer présents dans le sel de l'Himalaya, n'ont aucune incidence sur la saveur. A la rigueur, on les voit. Et, à coup sûr, on les paie. Cher. En revanche, ce qui fait la différence entre les sels, c'est leur consistance. Ils sont tantôt fins, tantôt grossiers, tantôt floconneux. Du sel marin à gros grains pour l'eau des pâtes ou une touche de fleur de sel sur le filet de bœuf avec une tombée d'une excellente huile d'olive, pas besoin de trop de chichis. Bon, prévoir quand même un peu d'alcool pour supporter les amis ou la famille…

Les personnes qui possèdent un gril et disposent au moins d'un petit mètre carré d'espace ouvert s'adonneront sûrement cet été au plaisir des grillades. Ceux qui ne sauraient pas encore comment on cuisine de grands morceaux de viande sur le gril liront mon article en ligne sur www.journaldujura.ch. Si l'on se lance dans une marinade, il est important de ne pas y mettre de sel. Car tout lecteur attentif aura compris que le sel retire leur jus aux aliments. Il importe d'enlever la marinade de la viande juste avant de la poser sur le gril: si on la laissait, elle brûlerait. Mais toute marinade doit impérativement contenir un élément acide, sous une forme ou une autre, qui permettra aux arômes de mieux pénétrer à l'intérieur de la viande. Ce peut être du jus de citron, du vinaigre, du vin ou du yoghourt, riche en acide lactique. Autre remarque: une marinade met vingt-quatre heures pour pénétrer d'un centimètre à l'intérieur d'un morceau de viande. Il est donc parfaitement inutile d'enduire de marinade des côtelettes deux heures avant l'arrivée des convives.

Pour assaisonner les viandes blanches, le poisson ou les légumes, il vaut la peine d'associer à parts égales le sel et le sucre. En effet, le sucre se caramélise et donne une croûte absolument délicieuse. Pour les viandes rouges, je prends du sucre brun. On peut agrémenter le sel et le sucre avec des épices et des fines herbes. Que les plaisirs de la salaison soient avec vous! **x**

www.philippeberthoud.com
www.facebook.com/philippe.berthoud

LE TOP DE L'ASSAISONNEMENT SEL ET CAFÉ

Pour viandes rouges ou blanches

100 g de sel
1 cs de poivre noir du poivrier
1 cc de coriandre en poudre
2 cc de poivre de Cayenne
1 cc de gingembre en poudre
2 cc de paprika
1 cc de cannelle
2 cs de sucre brun
1-2 cs de café en poudre
2 cs de pelure d'orange râpée

Mélanger tous les ingrédients: c'est prêt!

«Au secours, je dois cuisiner!»
Votre épouse fête son anniversaire et vous voulez lui faire une surprise en lui préparant son mets préféré? L'ennui, c'est que vous ne savez pas cuisiner. Il y a quelque chose à fêter dans votre club et personne n'a la moindre idée de ce qu'il faut faire à manger pour tant de personnes, ni comment s'y prendre? Votre soufflé ne cesse de retomber et vous ne comprenez pas pourquoi?

Aucun problème: envoyez-nous un mail à l'adresse tmartin@gassmann.ch Nous choisissons chaque mois une situation désespérée. Je viens chez vous et nous résolvons le problème ensemble. Je fais les achats, j'amène un photographe avec moi, qui fait quelques photos de la préparation en cuisine et du repas terminé. Puis les recettes et les photos sont mises en ligne sur le site www.journaldujura.ch

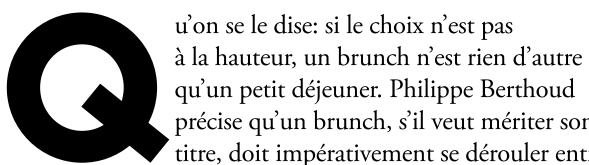
POUR DÉGUSTER UN BRUNCH PARFAIT



S.H.EXCLUSIV / FOTOLIA.COM

— Du point de vue culinaire, le brunch tient à la fois du déjeuner et du dîner, comme le laisse supposer son nom, contraction de breakfast et de lunch. Sa réussite dépend beaucoup du choix des aliments proposés, estime le cuisinier biennois Philippe Berthoud. —

TEXTE THEO MARTIN **TRADUCTION** MARCEL GASSER



Qu'on se le dise: si le choix n'est pas à la hauteur, un brunch n'est rien d'autre qu'un petit déjeuner. Philippe Berthoud précise qu'un brunch, s'il veut mériter son titre, doit impérativement se dérouler entre 10h et 11h. Sinon, c'est un petit déjeuner ou un dîner.

INFLUENCE AMÉRICAINE

L'origine exacte du brunch est obscure. Aux Etats-Unis, on le connaît depuis la Première Guerre mondiale. Mais c'est à l'auteur anglais Guy Beringer qu'on attribue la première mention écrite de ce mot, contraction de «breakfast» et de «lunch». En 1895, il publia en effet une étude intitulée «Brunch: A plea», dans laquelle il vantait les mérites de ce repas. Son essai sur le brunch parut à une époque où, le dimanche, dans les maisons anglaises, on avait encore coutume de servir un repas en fin d'après-midi, fait de pommes de terre cuites, de légumes et de pâté à la viande. Pas vraiment facile à digérer… La composition du brunch varie fortement en fonction des pays, des saisons et des jours de fête (brunch du 1er Août, brunch light, brunch hivernal, etc.). Mais tous les brunchs ont ceci en commun qu'ils exigent relativement beaucoup de travail. Raison pour laquelle «il vaut mieux s'y faire inviter plutôt que de l'organiser», plaisante Philippe Berthoud.

LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS DU BRUNCH

De quoi est fait un brunch? En collaboration avec la Coopérative Migros Aare, l'équipe d'*EXTRA* tirera au sort trois corbeilles brunch typiques d'une valeur de 100 francs (voir ci-dessous). Les gagnants y trouveront un choix de produits pour un brunch sympa, à savoir: jus de pommes trouble, schorle doux, lait des prés, thé pomme-mélisse / mélisse dorée, jambon paysan, salami Triangoli, yoghourts aux fruits, rebibes de fromage de l'Oberland bernois, tresse au lard, pain à l'épeautre, pommes, crème brûlée, fromage Stockhorn-Mutschli, tomme La Fleur, fromage au poivre de Grindelwald, beurre de choix de la montagne, miel, œufs en liberté (Berne).

PROGRAMME ANTI-STRESS

Le brunch classique est joyeux et convivial. Souvent, il se déroule selon le même rituel: amis, parents et/ou voisins se retrouvent en fin de matinée. Et tandis qu'ils mangent, discutent et dégustent les produits, les convives ne voient pas le temps passer. Car il faut avoir du temps devant soi pour participer à un brunch. La coutume veut que le buffet soit richement servi et que les gens se resservent à discrétion, ce qui exclut d'emblée les bousculades et la précipitation. Comme le brunch ne commence pas avant 10h, tout le monde peut faire la grasse matinée avant de s'y rendre. Et comme il se termine au début de l'après-midi, personne ne doit plus se préoccuper de son dîner. **x**

LES OFFRES DANS LE SEELAND

Brunch au bord du lac: à l'Hôtel Rousseau, à La Neuveville, directement au bord du lac, il existe un Continental Breakfast (tous les jours, sur demande) et, pour les groupes à partir de 20 personnes une formule «Brunch and Breakfast».
www.jjrousseau.ch

MobiCat Brunch: au départ de Bienne, excursion et brunch sur le lac, en bateau solaire: en été, tous les dimanches de 11h à 14h.
www.bielersee.ch

Brunch à la ferme: à Meienried, la famille Käser reçoit ses hôtes du 15 avril au 15 novembre. Deux formules: petit brunch et grand brunch.
www.beikaesers.ch

Péniche Brunch à Nidau, au bord du lac: tous les dimanches de 9h à 12h. Outre le brunch, il existe plusieurs autres offres: «Déjeuner Farmer», «English Breakfast», «Bella Italia» et «Déjeuner divin».
www.stadthausag.ch/peniche

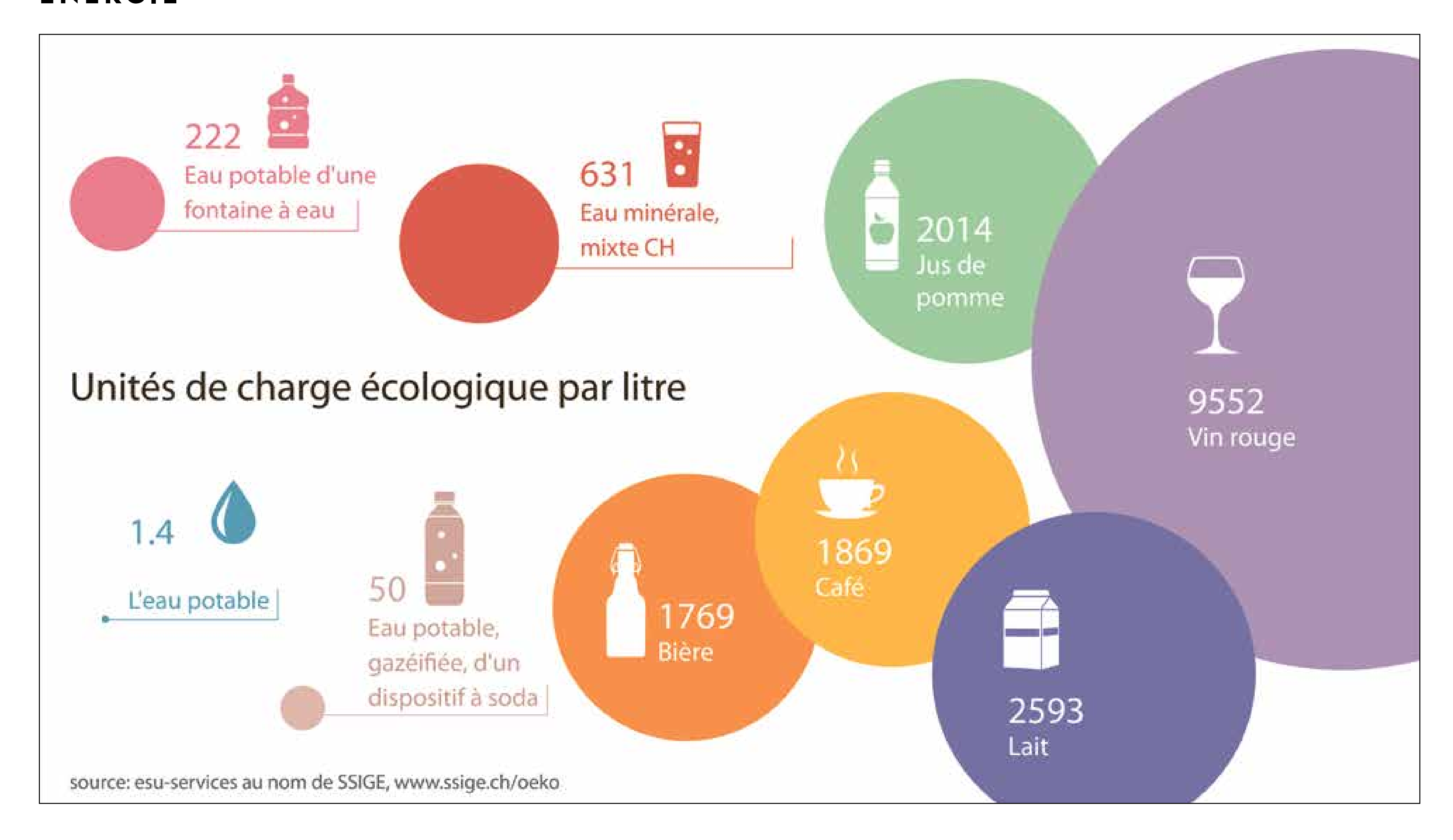
CONCOURS RÉSERVÉ AUX LECTEURS D'EXTRA

Voici ce que vous pouvez gagner: **une corbeille brunch de produits régionaux,** offerte par la Coopérative Migros Aare, d'une valeur de 100 francs.

Pour participer: envoyez votre inscription, munie de votre adresse complète, par e-mail à l'adresse **verlagsmarketing@gassmann.ch**, en mentionnant **«Corbeille brunch EXTRA»**, ou envoyez une carte postale à: EXTRA, Verlagsmarketing, Chemin du Long-Champ 135, Case postale 1344, 2501 Bienne.
Délai de participation: mercredi 15 août 2015.

Le/la gagnant(e) sera averti(e) personnellement, par voie écrite. Tout recours par voie juridique est exclu. Les collaboratrices et collaborateurs du groupe Gassmann ne sont pas autorisés à participer.





TOUTES LES EAUX NE SE VALENT PAS, MAIS SANS EAU, RIEN NE VA

— L'eau est la boisson désaltérante la plus ancienne, la plus saine et la plus appréciée au monde. C'est l'élixir de vie, sans lequel aucun organisme n'existerait; l'être humain non plus. Mais toutes les eaux ne se valent pas.—

L'eau varie en fonction de sa nature, de son origine et de sa qualité. L'eau la plus écologique est l'eau potable (l'eau du robinet), c'est-à-dire l'eau fraîche. D'excellente qualité, elle jaillit du robinet et est très appréciée des ménages suisses. En termes de pollution de l'environnement, la production de vin implique un impact 10 000 fois supérieur, celle du café presque 2000 fois supérieur et celle de l'eau minérale 450 fois supérieur à l'impact de la production d'eau potable du robinet.

Chez Monsieur et Madame Suisse, l'eau minérale est tout aussi appréciée que celle du robinet. L'eau minérale suisse s'écoule sous terre pendant des dizaines d'années et s'enrichit ainsi de précieux minéraux des roches. Sa mise en bouteille doit avoir lieu directement sur le site de la source. L'eau minérale présente un goût très différent selon la marque: certaines contiennent des sels minéraux qui en déterminent le goût, comme le magnésium et le calcium, d'autres du gaz carbonique.

Qu'est-ce que l'eau de source? L'eau de source est une eau mise en bouteille directement à la source. Contrairement à l'eau minérale, l'eau de source ne se caractérise pas par une origine géologique particulière. Elle ne présente pas non plus de teneur stable en minéraux. L'eau de source ne doit contenir aucun additif ou arôme.

Quant à l'eau de table, elle désigne une boisson rafraîchissante à base d'eau minérale naturelle, additionnée de fructose, de jus de fruit ou d'un produit équivalent. Elle possède donc un goût aromatique et constitue une boisson hybride entre l'eau minérale et une boisson non alcoolisée.

Mais au-delà de leurs différences, les diverses sortes d'eau ont un point commun: elles doivent toutes satisfaire à des critères de pureté rigoureux ainsi qu'à des exigences strictes.

COMMENT L'EAU DU LAC EST-ELLE TRANSFORMÉE EN EAU POTABLE?

Energie Service Biel/Bienne fournit aux villes de Bienne et de Nidau une eau potable qui est produite à 70% à partir de l'eau du lac de Bienne. Un processus de préparation en plusieurs étapes transforme le précieux bien en eau potable digeste. L'eau du lac est aspirée à environ 38 mètres de profondeur et transportée à la station d'Ipsach de conditionnement d'eau du lac. Elle passe ensuite à travers un filtre à débit rapide (composé de quartz et de sable ponceux), dans lequel une grande partie de la turbidité (matières en suspension) est d'abord liée au moyen d'un agent de floculation, puis extraite de l'eau. L'étape suivante consiste à tuer les micro-organismes avec de l'ozone produit sur place. Vient ensuite un deuxième passage à travers un filtre, au cours duquel l'eau s'écoule lentement à travers du sable quartzeux et du charbon actif. A cette occasion, les résidus d'ozone ainsi que les éventuelles impuretés chimiques sont éliminés de l'eau par adsorption. Pour finir, une dose minime de dioxyde de chlore est ajoutée à l'eau afin de prévenir la prolifération de germes lors de l'acheminement de l'eau vers les ménages.

L'eau potable propre, que nous considérons comme une évidence, est une boisson précieuse, naturelle et merveilleusement désaltérante. x

En collaboration avec



DE COSTUMES DE BAIN 100% SWISS MADE

— Le jeune label Madame Pierre mise sur le travail à la main, la qualité suisse et les matières indigènes. —

TEXTE RAMONA AEGERTER **TRADUCTION** MARCEL GASSER **PHOTOS** DR/LORENZ WALTER



C'est une créatrice de 25 ans, Sabrina Peter, qui se trouve derrière le label suisse Madame Pierre, une marque qui privilégie le Swissness. Du tissu aux accessoires, elle n'utilise pour ses collections que des matières triées sur le volet et certifiées Oeko-Tex.

Du premier coup de pinceau jusqu'à la production, tous les assortiments sont élaborés dans la maison même. Féminins et sensuels, ils séduisent par un design textile réalisé en exclusivité. Les exigences de qualité et de confort sont très élevées, l'amour du détail est manifeste, et Sabrina Peter utilise presque exclusivement des matières qui proviennent de Suisse. Les collections de maillots de bain et de lingerie sont créées en exclusivité et sont confectionnées à la main, avec un soin extrême, en Suisse, dans l'atelier de Madame Pierre.

Madame Pierre a lancé ce printemps sa première collection de costumes de bain. Là également, toutes les impressions textiles ont été élaborées en exclusivité et parfaitement assorties en atelier, aussi bien du point de vue de la forme que de la coupe. Le design fait la part belle à différents courants stylistiques, les bijoux aux allures rétro côtoyant des coloris frais, très tendance. Les pièces peuvent se combiner les unes avec les autres, au bon plaisir de chacune et au gré des humeurs. Bref, le plan idéal à l'orée des belles journées d'été… **x**



Les costumes de bain de Madame Pierre sont en vente au Toku Store, à Berne, ou sur www.madamepierre.com

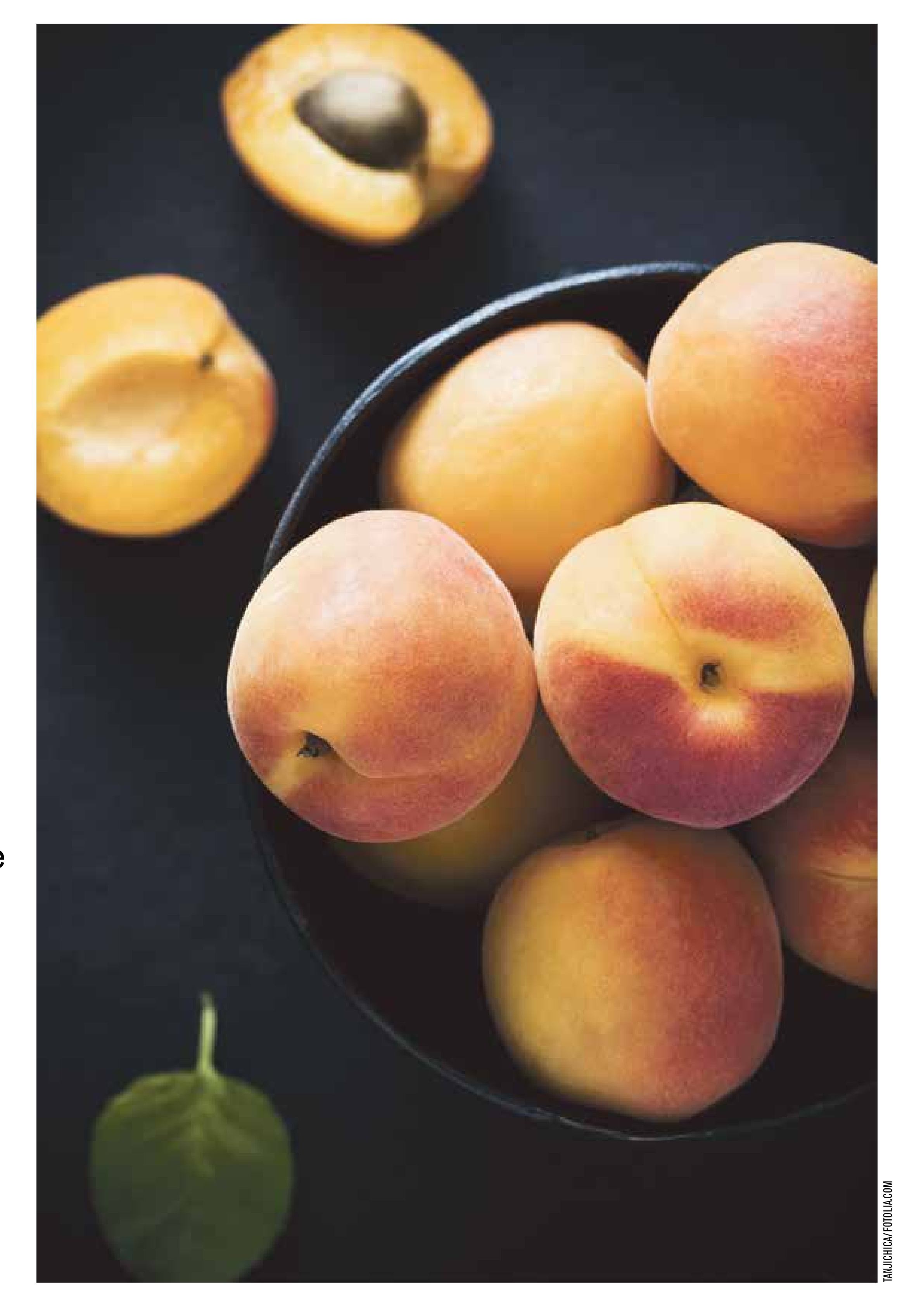


Jonathan Boder,
Instructeur de fitness
et entraîneur de fitness-yoga

MIAM, DES FRUITS

— Pour votre santé et votre bien-être, recette pour un petit déjeuner sain, délicieux et facile à préparer. —

TEXTE JONATHAN BODER
TRADUCTION MARCEL GASSER



TANJICHICA/FOTOLIA.COM

SANTÉ Voici trois facteurs majeurs influençant la santé: l'alimentation, le repos et l'exercice physique. Facile à résumer, ils requièrent tout de même une attention particulière au quotidien pour être compris.

EN PRATIQUE Le repas du matin conditionne le métabolisme pour le reste de la journée. Pour assainir son alimentation, il est donc idéal d'ajuster en premier temps le déjeuner. Ainsi, je profite de la saison des fruits pour partager une version revisitée du fameux «Miam-ô-fruits».

RECETTE Ecraser ½ banane bien mûre à la fourchette. Intégrer 2 cuillères à soupe d'huile de colza.
Ajouter 1 cuillère à soupe de chaque moulure suivante: graines de lin, graines de sésame et mélange 3 graines ou noix à choix. Ajouter le jus d'un ½ citron.
Décorer avec 3 fruits frais ou plus coupés en dés.
Déguster à température ambiante. Bon appétit!

BIENFAITS Riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments, le Miam-ô-fruits est aussi une source équilibrée de glucides, protides et lipides à charge insulinique modérée. Le jus de citron joue un rôle protecteur en permettant aux acides gras insaturés (omégas-3, 6 et 9) de le rester jusqu'à ce qu'ils soient assimilés.
Ainsi, ils peuvent servir de substrats énergétiques, mais également de précurseurs hormonaux, et contribuer à d'autres fonctions physiologiques. Cerise sur le gâteau, l'origine naturelle et végétale du Miam-ô-fruits lui confère la qualité de repas «physiologiquement adapté à l'être humain».

À OBSERVER Bien mastiquer et insaliver. En cas de digestion lente, diminuer la quantité de fruits. En cas de besoin, la banane peut être remplacée par un kiwi, l'huile de colza par de l'huile de lin et le citron par de l'orange. La moulure peut être préparée à l'avance et conservée au frigo. Choisir des fruits bio de préférence. **x**

En collaboration avec CTS Sports


CHRISTOPHE FOUQUIN/FOTOLIA.COM



Reto Bertschi Spécialiste en informatique et fondateur de netrics hosting sa

DES ROBOTS DANS LE JARDIN

— Les installations d'arrosage assistées par ordinateur et les tondeuses à gazon entièrement automatiques facilitent le jardinage. C'est du moins ce que dit la publicité. Mais où sont les limites de la robotisation? —

TEXTE RETO BERTSCHI **TRADUCTION** MARCEL GASSER

Tout le monde n'apprécie pas les travaux de jardinage. Certains d'entre nous cèdent donc d'autant plus facilement aux arguments publicitaires vantant les mérites des robots de jardin. Les tondeuzes à gazon robots et les systèmes automatiques d'arrosage pour les plates-bandes et les gazons ont le vent en poupe. Fini le déroulement et l'installation laborieuse du tuyau d'arrosage, fini le ratissage des restes de tonte: si l'on en croit la publicité, les systèmes en vente aujourd'hui dans le commerce tiennent toutes leurs promesses. Il s'agit malgré tout d'adapter le produit à ses besoins réels, surtout au moment de choisir la tondeuse automatique.

QUELLE TONDEUSE ROBOT POUR QUEL TERRAIN?

Les tondeuses à gazon automatiques doivent être adaptées à l'endroit où elles seront utilisées. Le gazon à tondre se trouve-t-il sur un terrain complexe, avec des parties pentues, ou s'agit-il de tondre un petit gazon en terrasses? En fonction des exigences, le robot devra être équipé de diverses fonctions. Si la surface est importante, vous aurez besoin d'une tondeuse équipée d'un accu à large autonomie et d'un système de navigation GPS. Toutes les tondeuses robots ne viennent pas à bout des terrains escarpés avec la même aisance, loin s'en faut. Votre tondeuse automatique est-elle toujours sous contrôle et à portée de vue? Si ce n'est pas le cas (par exemple dans une résidence secondaire, où l'on n'est pas toujours là pour surveiller l'engin, ou dans des parcs de grande dimension), peut-être apprécierez-vous, en cas d'anomalie ou d'arrêt extraordinaire du processus de tonte, de recevoir un SMS pour vous avertir? Ou êtes-vous particulièrement sensible à notre environnement et souhaitez-vous un modèle qui fonctionne à l'énergie solaire? De même, les émissions sonores varient fortement d'un appareil à l'autre. Comme on peut le voir, le choix est presque sans limite. Quel que soit le cas de figure, il vaut donc la peine de demander conseil dans un magasin spécialisé, où l'on pourra répondre à toutes ces questions et déterminer avec précision quel est l'engin le mieux adapté selon l'usage.

INFINIES POSSIBILITÉS D'ARROSAGE GRÂCE À L'ASSISTANCE PAR ORDINATEUR

Pour soigner un jardin sans trop intervenir, les installations d'arrosage automatique sont devenues un outil indispensable. Ces systèmes deviennent d'année en année plus sophistiqués et plus connectés. Les logiciels de gestion et de contrôle de l'arrosage sont aujourd'hui en mesure de réguler la quantité d'eau, tous les clapets et les capteurs, puis d'en évaluer les données. En clair: s'il pleut ou si le sol est suffisamment humide, par exemple, l'arrosage ne se déclenche pas. De tels mécanismes soulagent le propriétaire de tout souci et lui permettent de s'absenter une longue période sans courir le risque de retrouver à son retour un gazon desséché ou des plantes dévastées.

PLUS LE JARDIN EST GRAND, PLUS LE ROBOT EST CHER

Fondamentalement, le choix et l'acquisition d'une tondeuse à gazon robotisée et d'une installation d'arrosage automatique s'effectuent rapidement. En revanche, la mise en service nécessite des préparatifs: les robots doivent en effet savoir quand et où ils doivent tondre ou arroser.

Tondeuses robots: Les tondeuses robots les plus professionnelles trouvent leur chemin au moyen d'un système de navigation GPS et d'un câble de délimitation qui doit être préalablement installé aux limites du gazon. Pour ce travail d'insertion, les commerces spécialisés disposent d'un système sophistiqué qui permet d'installer les câbles de délimitation directement dans le sol à partir du rouleau, en une seule étape de travail. L'acheteur peut évidemment tirer son câble lui-même, en surface; sur les bords, le câble disparaîtra rapidement à la vue, caché par le gazon qui aura poussé. Parmi les leaders du marché, citons: Gardena, Husqvarna, John Deere, Worx, Bosch, Robomow et Wiper. Mais la liste est loin d'être exhaustive. En fonction des exigences, le coût d'une tondeuse à gazon automatique oscille entre 1000 et 4000 francs.

Installation automatique d'arrosage: Les leaders du marché comme Gardena et Kärcher proposent une multitude de variantes de systèmes d'arrosage à tuyaux et d'aspergeurs pour toutes les sortes de gazon et de plantation. Avant d'acquérir un dispositif, il est recommandé d'apporter avec soi un plan d'arrosage détaillé sur papier, pour permettre de mesurer la longueur des tuyaux et la pression de l'eau, et de choisir le bon diffuseur.

Si en plus la tondeuse à gazon automatique et l'arrosage automatique sont combinés, il n'est plus nécessaire de s'inquiéter pour les soins du jardin: intelligents et zélés, les robots feront le travail à votre place. Et vous verrez: on s'habitue très vite à séjourner dans son jardin sans les soucis de la tonte et sans les tuyaux d'arrosage qui encombrent l'allée. x



VICTOIRE
À DOMICILE
Pour ton brunch, les producteurs de ta région se lèvent chaque matin aux aurores.
Brönti Creme
160g
Joghurt Vierfrucht
Joghurt Kirsche
De la région.
MIGROS
10
Ans
Migros Aar
2005–2015
Tous les produits sont disponibles dans ton supermarché Migros.
Jus de pomme trouble, schorle doux, lait entier de prairie pasteurisée, infusion pomme mélisse / mélisse, jambon de pays, salami en triangles, yogourt 4 fruits, yogourt à la cerise, fromage Berner Oberländer Hobelkäse, brioche au lard de Gotthelf, pain d'épeautre, pommes, crème brûlée, fromage Stockhorn Mutschli, Tomme La Fleur, fromage au poivre Grindelwalder Pfefferkäse, beurre de choix de montagne, miel et œufs d'élevage en plein air Berne.